

[Start](#) » [Lebensberatung](#) » Gefahren langfristiger Einnahme von Medikamenten

[Keine Selbstachtung? Bereits 300.000 Leser vertrauten diesem Ratgeber >>](#)

Abhängigkeit von Medikamenten - wie kommt es dazu?



Eine Abhängigkeit von Medikamenten kann, je nach Art des Medikaments, sehr schnell eintreten. Deshalb ist bei der Einnahme von Medikamenten immer Vorsicht geboten. Bild © EvgenyRannev-Fotolia

Autorin: [Dr. Doris Wolf](#) Psychotherapeutin

Die meisten Menschen denken bei Sucht an [Alkoholabhängigkeit](#) oder Drogenabhängigkeit.

Doch auch Medikamente können zu einer psychischen Abhängigkeit, bei längerer Einnahme auch zu einer körperlichen Abhängigkeit führen.

Diese Abhängigkeiten kommen schleichend!

Etwa 2 Millionen Deutsche schlucken täglich Psychopharmaka.

Frauen und ältere Menschen sind die Hauptkonsumenten insbesondere von Benzodiazepinen.

Viele der medikamentenabhängigen Frauen konsumiert zusätzlich noch Alkohol.

Auch Schulkinder setzen bereits Medikamente ein, um ihre Schulangst und damit einhergehende Kopf- und Bauchschmerzen zu reduzieren.

Weibliche Jugendliche nutzen zudem Schmerzmittel, um ihre Regelschmerzen zu lindern.

Die vom Arzt am häufigsten verordneten Psychopharmaka sind die [Benzodiazepine](#) (Tranquilizer) wie z.B. Valium und Lexotanil.

Sie werden hauptsächlich zur Dämpfung von Angst- und Spannungszuständen eingesetzt und führen bereits nach 2-4 Wochen(!) Einnahme zu einer körperlichen Abhängigkeit!

Stark im Ansteigen ist die [Abhängigkeit von Schlafmitteln](#). Mehr als 2 Millionen Menschen sind von Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln abhängig, Tendenz stark steigend.

[Ursachen von Einschlafstörungen](#) und [Behandlung von Schlafstörungen](#).

In den letzten Jahren werden zunehmend [Antidepressiva](#), Neuroleptika (die erheblich mehr Nebenwirkungen haben: Bewegungsstörungen, Mundkrämpfe, Zittern) und pflanzliche Therapeutika verschrieben.

Medikamentenabhängigkeit - wie entsteht sie?

- In einer Krisensituation bekommen wir z.B. gegen [Angstgefühle](#) oder [Schlafprobleme](#) vom Arzt Medikamente verordnet.

Statt an den psychischen Ursachen der Angst oder der Schlafprobleme anzusetzen, nehmen wir die Tranquilizer oder Schlafmittel monate- oder gar jahrelang und entwickeln so eine psychische Abhängigkeit und körperliche Abhängigkeit.

- Wir glauben, unseren Alltag nur bewältigen zu können und den Anforderungen nur gewachsen zu sein, wenn wir Medikamente nehmen.

Deshalb lassen wir uns vom Arzt Tabletten verschreiben, um besser mit [Stress](#), Schmerzen und Ängsten umgehen zu können. Eine gefährliche Haltung!

Psychopharmaka setzen nie an den Ursachen seelisch bedingter Probleme an und können diese deshalb nicht heilen.

- Wir besorgen uns rezeptfreie Schlaf- und Beruhigungsmittel über die Apotheke oder das Internet.

Da sie frei verkäuflich sind, gehen wir davon aus, dass diese Helferlein ungefährlich sind.

Aber auch harmlos erscheinende Mittel wie etwa ein codeinhaltiger Hustensaft und Appetitzügler können bei längerer Einnahme abhängig machen und/oder körperlich schaden.

Lust auf positive Impulse?



Abonniere unseren Newsletter
Jetzt anmelden!

Gefahren bei der Einnahme von Medikamenten

- Es kommt zu einer Gewöhnung und/oder Dosissteigerung.
- Es kommt zu einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit. Wir glauben, ohne Tabletten nicht mehr funktionieren zu können.
- Durch die Tabletten werden keine Probleme gelöst. Wir verspüren nur nicht mehr die damit einhergehenden negativen Gefühle und körperlichen Symptome.
- Die Tabletten verstärken beim Absetzen genau die Symptome, deretwegen sie ursprünglich eingenommen wurden: Beim Absetzen von Beruhigungsmitteln verspüren wir z.B. ständige Unruhe und innere Spannungen mit Herzklopfen, Schweißausbrüchen und Zittern.
- Beruhigungs- und Schlafmittel haben eine sehr lange Wirkungszeit. Ein um 22 Uhr eingenommenes Schlafmittel führt noch am nächsten Morgen zu einer Senkung der Reaktionsbereitschaft und Schläfrigkeit. Mehr zur Einnahme von [Medikamenten bei Schlafstörungen](#).
- Die Einnahme von Kopfschmerzmitteln, insbesondere von Kombinationspräparaten (von denen Sie die Finger lassen sollten) führt zu erheblichen körperlichen und psychischen Gesundheitsschäden, in erster Linie zum sog. [medikamenteninduzierten Dauerkopfschmerz](#).

Diesen gehen wir dann wieder mit den gleichen Präparaten an, was mit der Zeit zur weiteren Verschlimmerung der Schmerzen führt.
- Die dauernde Einnahme von Medikamenten kann zu körperlichen Schäden wie etwa Durchblutungsstörungen, Nierenschäden und Magen-Darm-Geschwüren führen. Auch [Depressionen](#) können hierdurch ausgelöst werden.
- Bei vielen älteren Menschen besteht die Gefahr zur Verwahrlosung, weil sie durch die längere Einnahme der Psychopharmaka gleichgültig werden. Ebenso steigen die Unfall- und Sturzgefahr.
- Medikamente heilen keine Krankheiten! Sie beseitigen die Symptome, aber nicht die Ursache der

Beschwerden.

Das ist, wie wenn in Ihrem Wagen das Warnlicht für einen zu geringen Motorölstand blinkt, und in der Werkstatt klemmt man einfach die Leuchtdiode für das Warnlicht ab. Das Symptom ist weg, die Ursache besteht weiterhin.

Auch Sie klemmen Ihre Warndiode für Schmerz ab, wenn Sie Schmerzmittel nehmen. Die Ursache für Ihre Schmerzen wird nicht behoben.

Wie lange darf man Psychopharmaka einnehmen, ohne abhängig zu werden?

Dazu kann man keine allgemeingültigen Angaben machen, da dies von persönlichen körperlichen und seelischen Merkmalen sowie der Zusammensetzung der Medikamente mitbestimmt wird.

Mit zunehmendem Alter verändert sich jedoch der Hirnstoffwechsel und die Suchtgefahr nimmt zu.

Als kritische Grenze gilt für Benzodiazepine die Einnahme von über 3 Monaten.

Manche [Psychopharmaka](#) machen jedoch auch schon nach vierwöchiger Einnahme süchtig.

Alarmsignale, dass Sie medikamentenabhängig sind

- Schläfrigkeit bis in den späten Vormittag
- Dauerkopfschmerzen nach der Einnahme von Schmerzmitteln
- häufige Stürze
- Sie müssen die Dosis der Medikamente steigern, um die erwünschte Wirkung zu erzielen.
- Sie holen Ihre Rezepte bei verschiedenen Ärzten, damit keiner weiß, wie viele Medikamente Sie nehmen.
- Sie haben Angst, Ihr Arzt könnte Ihnen die Medikamente nicht mehr verschreiben.
- Sie wechseln den Arzt, wenn er Ihnen die Medikamente nicht (mehr) verschreibt,
- Sie kaufen Ihre Medikamente in verschiedenen Apotheken.
- Sie haben sich von Ihrem Umfeld zurückgezogen.
- Sie nehmen schon länger als 4 Wochen Schlaf- oder Beruhigungsmittel.
- Sie verheimlichen die Einnahme von Medikamenten vor anderen.

- Sie legen sich heimlich eine Reserve von Medikamenten an.
- Sie nehmen die Medikamente länger oder in höherer Dosierung als von Ihrem Arzt verordnet.
- Sie tragen vorsorglich immer Beruhigungstabletten bei sich.

Wie einer Medikamentenabhängigkeit vorbeugen?

Wir sollten kritisch mit der Einnahme von Medikamenten umgehen. Wir sollten unseren Arzt fragen, was es an anderen Möglichkeiten als der Tabletteneinnahme gibt.

Beispielsweise können wir ein [Entspannungsverfahren](#) erlernen oder unsere seelischen Probleme in Beratungsgesprächen bei einem Psychologen bearbeiten.

Geben Sie Ihre Selbstverantwortung nicht an der Praxistür des Arztes ab.

Nach Ansicht der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen in Hamm werden sehr viele Patienten von ihren Ärzten regelrecht in die Sucht getrieben, da die Ärzte Medikamente zu lange verordnen.

Außerdem sollten wir den Arzt informieren, wenn unsere [Schlafstörungen](#) oder die Kopfschmerzen im Zusammenhang mit einer momentanen seelischen Krise (einer [Trennung](#), einem drohenden Arbeitsplatzverlust, Konflikten in der Partnerschaft, dem Tod eines Angehörigen etc.) stehen.

Wir sollten uns in Erinnerung rufen, dass Psychopharmaka nicht heilen und uns mehr auf unsere Fähigkeiten, selbst für das körperliche und seelische Gleichgewicht etwas tun zu können, besinnen.

Was tun, wenn Sie medikamentenabhängig sind?

Es ist bereits ein wichtiger Schritt, dass Sie die Erkenntnis zulassen, möglicherweise ein Problem mit Tabletten zu haben. Machen Sie sich deshalb keine Selbstvorwürfe.

Sie sind mehr oder weniger unbewusst und unverschuldet in dieses Problem hineingeraten: vermutlich, weil Sie Ihrem Arzt vertraut haben, der offensichtlich fahrlässig gehandelt hat und inkompetent war.

Sie können sich aus der Abhängigkeit befreien. Dies geschieht meist durch eine schrittweise Senkung der Medikamentendosis und sollte immer unter ärztlicher Aufsicht bzw. in einer Klinik geschehen.

Notieren Sie sich zunächst ehrlich und offen, welche Tabletten in welcher Menge Sie täglich nehmen und seit wann Sie Tabletten einnehmen.

Dann nehmen Sie schnellstmöglich Kontakt mit einem Arzt (nicht dem, der Ihnen die abhängig machenden Medikamente verschrieben hat!), einem Psychiater oder einer Suchtberatungsstelle

auf.

Befinden Sie sich in einer aktuellen Krisensituation, sollten Sie einen [Psychotherapeuten](#) kontaktieren. Auch eine Selbsthilfegruppe kann Ihnen weiterhelfen.

[Selbsthilfegruppen gegen Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit bei Nakos](#)

Geben Sie sich die Chance, zu lernen, Ihr Leben ohne Tabletten zu meistern.

Ihnen gefällt mein Beitrag? [Dann teilen Sie ihn auf !\[\]\(d3fb9f94af8b26d1c844efa9a98805b0_img.jpg\) Facebook](#). Danke!



Dr. Doris Wolf

Danke, dass Sie mir Ihre Zeit geschenkt haben. Schon immer hatte ich ein offenes Ohr für die Sorgen anderer. Deshalb war es mein Herzenswunsch, als Psychotherapeutin zu arbeiten. Einen Ausgleich zu meiner beruflichen Tätigkeit finde ich im Nordic Walking, dem Jin Shin Jyutsu und der Kuchenbäckerei.

[Lust auf positive Impulse? Dann holen Sie sich meinen kostenlosen Newsletter.](#)

[➡ Werden auch Sie Abonnent](#)

Befürchten Sie, von Medikamenten abhängig zu sein?

Hinterlassen Sie einen Kommentar und teilen Ihre Erfahrung mit anderen.

Ihr Name

Ihr Kommentar
maximal 1500
Zeichen!

Zur Spam-
vermeidung Zahl
eingeben



Beitrag absenden



Roman schreibt am 02.01.2017, 12.08 Uhr

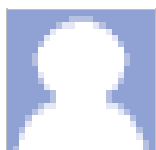
Ich bin Krebspatient und werde pallativ behandelt. Mir geht es zur Zeit gut. Für den Fall der Fälle bekam ich Effentora 200, ein Opiot, Wirkstoff Fentanyl. Ich merke wie ich verschiedene Ärzte nach einen BTM-Rezept für dieses Medikament frage, obwohl ich von meinen Facharzt schon dieses Medikament bekomme. Ist das gefährlich, bin ich süchtig? Mir bekommt das Medikament und es hat bei mir keine

Nebenwirkungen ausgelöst. Ich nehme es manchmal einfach so, weil es mir "schmeckt".



Mario schreibt am 14.12.2016, 21.37 Uhr

Hallo Teil II durch laute Nachbarn immer wieder schlaflose Nächte. Arzt verschrieb mir Tafil Abends und Morgens Citalopram. Dann wurde mir aber von einer Ärztin Trimipramin verordnet. Sie sagte ich soll 20 Tropfen nehmen. Irrsin. Mich hat so innerlich zerbrannt und mein Immunsystem im Magen so angegriffen das ich von heute auf morgen starke Verstopfung bekommen habe. Von da an wars schon geschehen um mich. Jetzt bin ich zusätzlich von Mirtazapin und Pipamperon abhängig geworden. Ich hatte solche Schlafstörungen das ich Mirtazapin bekam und zum Schluss auch noch Pipamperon. Soweit bin ich dann lebenden Zombie geworden. Eine Psychotherapie soll ich machen das ich nicht lache. Das hilft gar nix. Abhängig bleibt abhängig. >Nix zu machen. es klingt absurd. Wünsche euch allen die das Lesen rührt diese Psychopharmaka ja nie an. Mein Leben ist schon verpfuscht durch diese Sachen. Hilfe wenn möglich würde ich mit sehr viel Geld bezahlen.



Mario schreibt am 14.12.2016, 21.24 Uhr

Guten Tag. Bin von Psychopharmaka abhängig geworden. Hier Mirtazapin und Pipamperon. Nehme ich keines von beiden kann ich nicht einschlafen. Es treibt mich zum Irrsinn. Bitte nehmt solche Sachen nicht. Mein Gehirn ist schon zermascht. Das Leben ist nicht mehr lebenswert. Absetzen geht nicht da der Körper die Mittel zum Schlafen haben will. Eines von beiden muss ich nehmen. Ich kanns nicht absetzen. Die Ärzte haben mein Leben verpfuscht. Ich Idiot hab auch vorher noch Trimipramin genommen. Hätt ichs nie getan!!!!!!leider gibts keinen Ausweg. Noch dazu hab ich schlafapnoe, dazu einen Zeckenbiss und Borreliose bekommen. Wer kann mir helfen?? Grüße Mario



Ulrike schreibt am 05.11.2016, 04.28 Uhr

Teil III Ich denke, ich bin stark abhängig. Ich war schon auf 16 mg Alprazolam usw. täglich. Ich bekam die Mittel von meinem Ex-Therapeuten verschrieben. Als dann meine Mutter starb, fuhr ich mit meiner Freundin zu ihm und bat ihn, mir noch mehr Beruhigungs- und Schlafmittel aufzuschreiben. Ich beteuerte, es sei alles ausschließlich zu dem Zweck, mich für Stunden täglich auszuschalten, um nicht an den Verlust meiner Mutter, an der ich abgöttisch hing, denken zu müssen. Der Therapeut wollte erst nicht, ich habe regelrecht gebettelt und bekam meine Rezepte. Erst war es von jedem eine Tablette, bereits nach ca. 2 Wochen brauchte ich mehr. So begann wohl meine Abhängigkeit. Ich bestellte auch illegal über Internet, bestellte zudem noch synthetische Drogen und war nach Aussagen meines Sozialbeistandes täglich an einer Überdosierung. Es war mir nicht bewusst und zudem auch egal.



Ulrike schreibt am 05.11.2016, 04.26 Uhr

Teil II Rezepte bekomme ich von zwei Ärzten auch auf postalischem Wege gesandt, da ich nur sehr selten, gezwungenermaßen meine Wohnung verlasse. Nun war es Ende September fatal. Mir waren die Medikamente komplett ausgegangen... Ich kam auf Entzug, genauer ich erlitt ein Entzugsdelirium mit extremsten Halluzinationen. Ich muss mehrfach gestürzt sein, hatte Kopf und Gesicht aufgeschlagen, sah blau und rot aus. Mein Sozialbeistand meinte meinem Neurologen gegenüber, so etwas habe er noch nie gesehen. Ich muss auch einen epileptischen Anfall erlitten haben. Was ich über Tage erlebt habe an Halluzinationen, war furchtbar, ich wünsche dieses niemandem. Mein Neurologe meinte, ich hätte tot sein können. Er warf mir vor, dass ich die Medikamente abgesetzt hatte, aber ich erklärte ihm, dass dem nicht so war, sondern dass sie mir ausgegangen waren und die Rezepte nicht rechtzeitig kamen. Wären sie nur einen einzigen Tag eher gekommen...



Informationen zum Thema Medikamente

[Beruhigungsmittel - Tranquilizer](#)

[Psychopharmaka für die
Behandlung von Angststörungen](#)

[Antidepressiva](#)

[Medikamente bei
Schlafstörungen](#)

Tests zu stofflichen und nichtstofflichen Süchten

[Alkoholismus Test](#)

Bin ich suchtgefährdet oder
bereits schon alkoholabhängig?

[Psychotest Kaufsucht](#)

Leide ich unter Kaufsucht?

[Internetsucht Test](#)

Leide ich unter einer
Internetsucht?

[Magersucht Test](#)

Leide ich unter Magersucht?

[Bulimie Test](#)

Leide ich unter einer Bulimie
(Ess-Brechsucht)?

[Arbeitssucht Test](#)

Bin ich ein Workaholic?

Werden Sie Ihr eigener Psychologe

In ihrer Gebrauchsanleitung für Gefühle zeigen die Psychologen Wolf und Merkle wie man seine Gefühle beeinflussen kann.



107 ★★★★★ **SEHR GUT** Bewertungen

[Ratgeber anschauen >>](#)

» Luciana schreibt am
8.11.2015

Ich habe nie gedacht, dass ein Buch mein Leben so positiv ändern könnte. Dank dieses Buches kann ich heute mein Leben positiv und glücklich gestalten.

Das wichtigste für mich ist zu wissen, dass ich selber meine negativen Gefühle losbekommen kann. Diese ist die Botschaft, die mein Leben geändert hat.

Experten**empfehlung**



Claudia Frey,
Heidelberg
Diplom Psychologin

Ich empfehle meinen Patienten die PAL Ratgeber, weil sie wichtige Informationen in einer

die Therapie unterstützenden
Weise vermitteln. In der Wartezeit
auf einen Therapieplatz sind die
Bücher eine große Hilfe.

Machen Sie sich immun
gegen Kränkungen



43 (!)  **SEHR GUT** Leserurteile

[ratgeber anschauen >>](#)

**Empfehlen Sie
diesen Artikel**

einem Freund etwas
Gutes tun ...

>>>> Klick

Tu dir was Gutes in 2017! [Lerne, dich anzunehmen.](#)

Der Bestseller für mehr Selbstvertrauen



© 1999-2017 PAL Verlag - Medikamentenabhängigkeit, Tablettensucht, Schlafmittelabhängigkeit

[Impressum/Haftung/Copyright/Datenschutz](#)